

**LBRIS**

We know  
books

**BRIANNA WIEST**

**101**

**ESEURI**

*care îți vor*

**SCHIMBA**

*modul de a*

**GÂNDI**

Traducere din limba engleză de  
ROXANA SAVU

ORION

7. Luptele tale vor fi cele care te vor face ceea ce ești. Disconfortul reprezintă de obicei presiunea necesară pentru a ne face să acționăm într-un mod în care altfel nu am face-o. La prima vedere, este un lucru înfricoșător, pentru că presupune să ne aruncăm în necunoscut. Dar cele mai dificile momente din viața ta vor fi catalizatorii devenirii tale. Provocările te vor transforma într-o persoană despre care nu ți-ai imaginat că poți fi. Lucrurile „rele“ din viața ta vor fi treptele necesare pentru a ajunge la lucruri mai bune decât îți poți imagina. Vei fi recunoscător că lucrurile nu au ieșit așa cum ți-ai imaginat. Vei fi recunoscător pentru luptele tale odată ce vei ajunge de cealaltă parte.

## CUPRINS

<i>Introducere</i> .....	5
1. Comportamente subconștiente care te împiedică să ai viața pe care ți-o dorești .....	9
2. Psihologia rutinei zilnice .....	15
3. Zece lucruri pe care nu le fac oamenii inteligenți emoțional .....	20
4. Cum redevin străini oamenii pe care i-am iubit cândva .....	25
5. Șaisprezece semne ale unei persoane cu inteligență socială ridicată .....	28
6. Trăiri incomode care îți arată, de fapt, că ești pe drumul cel bun .....	35
7. Ce încearcă să îți transmită trăirile pe care le reprimi cel mai mult .....	40
8. Părțile din tine care nu sunt „eu“ .....	45
9. Douăzeci de semne care îți arată că viața ta e mai bună decât crezi .....	48
10. Depășirea „zonei de confort“ și modul în care oamenii își pun singuri piedici în atingerea adevăratei fericiri .....	53

11. Fericirea excelenței.....	61
12. Prăpastia dintre a ști și a face: de ce evităm să facem ce știm că este bine pentru noi și cum să depășim definitiv această rezistență .....	64
13. 101 lucruri la care merită să te gândești în loc să te lași măcinat de griji.....	68
14. Așteptări de care trebuie să te debarsezi până ajungi la 30 de ani.....	82
15. Citește asta dacă „nu știi ce să faci” cu viața ta.....	89
16. Opt prejudecăți cognitive care determină modul în care îți trăiești viața .....	92
17. Ce nu fac oamenii puternici emoțional.....	97
18. Zece lucruri despre emoții pe care trebuie să le știi .....	101
19. Detalii care, fără să-ți dai seama, îți influențează părerea pe care o ai despre corpul tău .....	106
20. Ce obiective să-ți propui ca să te poți bucura de ce ai în loc să alergi după ce-ți lipsește .....	111
21. 102 moduri prin care să nu lași gândurile iraționale să-ți strice viața .....	116
22. Starea de zen a creativității.....	134
23. Totul este aici ca să te ajute: oamenii motivați intrinsec ajung la cele mai bune versiuni ale lor.....	138
24. Cum să îți dai seama dacă singurul care stă în calea fericirii tale ești chiar tu.....	141
25. Psihologia ieșirii din starea de plafonare și cele trei etape necesare pentru ca obiceiurile să devină autonome.....	145
26. Singura întrebare pe care trebuie să ți-o pui dacă simți că ai obosit să mai lupți pentru dragostea cuiva.....	149

27. Fii conectat cu tine însuși: mantră care îți vor reaminti că viața ta se petrece chiar acum .....	152
28. Șaisprezece întrebări care îți vor arăta cine ești (și ce ești menit să faci) .....	155
29. Cum să afli dacă ai evoluat mai mult decât îți dai seama .....	158
30. Semne că unica problemă cu viața ta este modul în care te gândești la ea.....	161
31. Aduci argumente inteligente când te certîi? De la atitudinea defensivă la infirmare, cele șapte moduri principale în care ne ceartăm. . . .	166
32. Semne care arată că o criză de epuizare nervoasă este, de fapt, o revelație emoțională.....	169
33. Cum să nu te mai preocupi de modul în care arată viața ta și să începi să te concentrezi asupra felului în care te simți în viața ta .....	173
34. De ce nu trebuie să cauți confort.....	178
35. Cei șase stâlpi ai stimei de sine: de ce este important ce crezi că poți să realizezi, iar nu ce simți că poți.....	181
36. De ce ar trebui să le mulțumești acelor care te-au rănit cel mai tare.....	185
37. Ce te ține pe loc este chiar încercarea de a-ți găsi un sens în viață .....	189
38. Cum să îți detoxifici mintea (fără să te izolezi de societate) .....	192
39. Douăsprezece semne care îți arată că problema ta e că te gândești prea mult la viață în loc să o trăiești.....	198
40. De ce persoanele logice duc vieți mai bune (într-o perioadă în care se pune mare preț pe „pasiune“) . . . .	202

41. Lucruri pe care trebuie să le afli despre tine înainte de a trăi viața pe care ți-o dorești .....	211
42. Lucruri pe care oamenii sănătoși emoțional știu cum să le facă .....	217
43. Cum să cuantifici o viață bună.....	222
44. Există o voce care nu folosește cuvinte – iată cum să o ascuți .....	226
45. Experiențe care încă nu au nume .....	228
46. Cum devii cel mai rău dușman al tău (fără să conștientizezi asta) .....	233
47. Dacă am vedea suflete în loc de trupuri .....	236
48. Șaisprezece motive pentru care încă nu ai dragostea pe care ți-o dorești .....	238
49. Modul (practic) prin care îți poți schimba viața anul acesta.....	245
50. Cum ne pierdem busola crezând în valorile celorlalți .....	249
51. Cum ne detașăm de amintirea persoanei iubite .....	255
52. De ce ne place subconștient să ne creăm probleme .....	259
53. De ce vrea sufletul un trup?.....	262
54. Importanța inactivității: de ce este imperativ necesar să ne găsim timp pentru a nu face nimic ...	266
55. De ce te chinui în relațiile tale, în funcție de tipul de atașament pe care îl ai .....	271
56. Șaisprezece moduri în care emoțiile reprimare apar în viața ta .....	276
57. 50 de oameni își împărtășesc gândul cel mai eliberator pe care l-au avut vreodată. ....	280

58. Încă nu ai împlinit 30 de ani. Nu e prea târziu să o iei de la început .....	291
59. Șaptesprezece idei despre viața ta care nu fac altceva decât să te țină pe loc.....	294
60. Cum devii persoana care merită viața pe care și-o dorește .....	299
61. Lucruri pe care le așteptăm de la ceilalți (dar pe carerareori ne gândim să le schimbăm noi înșine).....	306
62. Nu trebuie să te iubești în totalitate pentru a fi demn de iubirea altcuiva.....	311
63. 30 de întrebări pe care trebuie să ți le pui dacă nu ai găsit încă relația pe care ți-o dorești.....	313
64. Cel mai mare tabu din cultura noastră este onestitatea radicală – și exact asta e problema .....	318
65. Șapte motive pentru care a avea inima frântă este adesea esențial ca să evoluezi ca persoană .....	324
66. De ce ne agățăm de lucruri care nu ne sunt menite.....	329
67. Lucruri pe care e bine să le eviți între 20 și 30 de ani .....	332
68. Cu cât ești mai împăcat cu decizia luată, cu atât simți mai puțin nevoia aprobării celorlalți și alte unsprezece lucruri pe care le știu oamenii impliniți ...	340
69. Ce știu oamenii care au fost părăsiți .....	346
70. Simplitatea .....	351
71. Optsprezece mementouri pentru cei care nu știu ce să facă cu viața lor .....	355
72. Arta conștientizării. Sau cum să nu te urăști .....	359
73. Zece întrebări pe care să ți le pui când nu știi în ce direcție ar trebui s-o ia viața ta .....	366

74. Pierderile nu trebuie depășite, ci doar acceptate .....	370
75. Ești o carte de povestiri, nu un roman .....	374
76. Semne zilnice care ne arată că lumea trece printr-o perioadă de treziri ale conștiinței .....	377
77. De ce punem atâta preț pe suferința noastră? .....	382
78. Ce găsești în solitudine .....	385
79. Cum să crești o generație de copii fără probleme de anxietate .....	388
80. Ghidul începătorului pentru dobândirea inteligenței emoționale: de ce avem nevoie de durere .....	392
81. Fiecare relație pe care o ai este o relație cu tine însuți .....	396
82. Cincisprezece moduri prin care să ai o relație mai profundă cu orice persoană .....	399
83. Îngăduie-ți să fii mai fericit decât crezi că meriți .....	403
84. Cum să gândești singur: un ghid în opt pași .....	406
85. Cel mai important motiv pentru care alegem să iubim oameni care nu ne pot iubi la rândul lor .....	409
86. Nu toți te vor iubi într-un mod pe care să îl înțelegi .....	412
87. Cum să îți controlezi demonii interiori .....	415
88. De ce respingem gândirea pozitivă .....	418
89. Filozofia neîmpotrivirii: diferența dintre „a te lăsa dus de val“ și a accepta orice .....	420

90. Fii cel mai bun cu tine atunci când pare că meriți cel mai puțin .....	422
91. Cele mai comune cincisprezece tipuri de gândire distorsionată .....	425
92. 101 lucruri mult mai importante decât felul în care arăți .....	431
93. Șapte principii zen (și cum se pot aplica în viața modernă) .....	443
94. Șase semne care îți arată că ai o sensibilitate socială sănătoasă .....	448
95. Prezentul este tot ce ai .....	451
96. Arta nepăsării .....	454
97. Diferența dintre cum te simți și cum crezi că te simți .....	458
98. Puterea gândirii negative .....	462
99. Ce trebuie să faci pentru a elimina anxietatea din viața ta .....	466
100. Nu mai alerga după fericire .....	472
101. Ce ar trebui să știi dacă te confrunți cu metanoia – o schimbare a gândirii, simțirii, sinelui sau a modului de viață .....	475

## 1

**COMPORTAMENTE SUBCONȘTIENTE  
CARE TE ÎMPIEDICĂ  
SĂ AI VIAȚA PE CARE ȚI-O DOREȘTI**

Fiecare generație are o cultură de un anumit fel, un tipar care o guvernează sau un sistem de valori pe care oamenii îl acceptă în mod inconștient drept „adevăr“.

Ne vine ușor să identificăm cultura Germaniei din anii 1930 sau pe cea a Americii din 1776. Pentru oamenii din acele timpuri și acele locuri, este clar care erau „binele“ și „răul“, chiar dacă, în realitate, ideile lor erau deseori eronate.

Este dificil să avem obiectivitatea necesară care să ne ajute să vedem efectele culturii dominante din ziua de azi. Odată acceptată o anumită idee ca fiind „adevăr“, aceasta nu mai e considerată „subiectivă“ sau drept ceva „care ține de cultura locului“.

Mare parte din zbućiumul nostru interior provine din faptul că ducem o viață pe care, de fapt, nu ne-o dorim, iar asta pentru că acceptăm, fără să ne dăm seama, un anumit discurs despre ce înseamnă „normal“ și „ideal“.

Orice cultură determină modul în care ne stabilim motivele pentru care trăim (națiune, religie, împlinire personală etc.), dar ne și pune piedici atunci când încercăm să ne dezvoltăm. Iată opt dintre cele mai răspândite astfel de obstacole:

1. Consideri că modul cel mai bun de a crea viața pe care ți-o dorești este să decizi ce vrei, și apoi să urmărești acest țel, însă, în realitate, ești psihologic incapabil să prevezi ce te va face fericit.<sup>1</sup>

Creierul nostru poate percepe doar ce cunoaște, astfel că atunci când alegem ce vrem pentru viitor, practic doar recreăm o soluție sau un ideal din trecut. Când lucrurile nu ies cum ne dorim, ne gândim că am eșuat doar pentru că nu am recreat acel lucru pe care l-am perceput drept dezirabil. În realitate, cel mai probabil am creat ceva mai bun, dar diferit, iar creierul nostru l-a interpretat drept „greșit“. (Morala poveștii: Să trăiești în prezent nu este un ideal măreț rezervat doar celor iluminați și celor care ajung în starea de zen, ci este singurul mod de a trăi o viață necontaminată

---

<sup>1</sup> Daniel Gilbert, *Stumbling on Happiness*, Random House, 2007 [Daniel Gilbert, *Cum să dai peste fericire*, traducere de Aloma Ciomăzga-Mărgărit, Litera, 2019]

de iluzii. A trăi în prezent este singurul lucru pe care creierul tău îl înțelege cu adevărat.)

2. Tinzi să consideri momentul actual ca reprezentativ pentru cine ești tu de fapt, deoarece crezi că succesul este un punct în care trebuie să „ajungi“, astfel că îți evaluezi constant situația, ca să-ți dai seama dacă ai voie să fii fericit.

Te convingi că fiecare moment este reprezentativ pentru întreaga ta viață, deoarece noi, oamenii, suntem făcuți să credem că succesul este un punct la care ajungi când ai atins obiectivele și ai finalizat etapele. Ne evaluăm constant momentele din viață după cât de „finalizate“ sunt, după cât de bine sună povestea noastră, după cum ar judeca alții viața noastră sintetizată în câteva fraze. Ne trezim gândindu-ne: „Asta e tot?“, deoarece uităm că totul este trecător și niciun moment nu poate sintetiza întregul. Nu există o destinație finală unde trebuie să „ajungem“. Nu ne grăbim decât spre moarte. Nu atingerea obiectivelor reprezintă succesul, ci cât de mult reușești să te dezvolți pe parcurs.

3. Dacă te iei după intuiție, tinzi să crezi că fericirea este „bună“, iar frica și durerea sunt „rele“.

Când îți propui să faci ceva ce îți place cu adevărat și în care investești timp și efort, te cuprinde un val de teamă și presimți că vei avea parte de durere – în general, pentru că te simți vulnerabil. Sentimentele neplăcute nu trebuie să te descurajeze. Ele pot semnala că ești implicat în ceva care te sperie, dar care merită eforturile tale. Dacă nu dorești să

faci un lucru, înseamnă că acel lucru te lasă indiferent. Frica denotă interes.

**4. Creezi probleme și crize inutile în viața ta, pentru că ți-e teamă să o trăiești efectiv.**

Obiceiul de a crea crize inutile în viața ta reprezintă, de fapt, o tehnică de evitare. Te distrage de la necesitatea de a fi efectiv vulnerabil sau de la asumarea răspunderii pentru ceva ce te sperie. Rareori ești supărat din cauza motivului pentru care ai impresia că ești supărat: la baza nevoii tale de a crea o problemă stă chiar frica de a fi cine ești și de a trăi viața pe care ți-o dorești.

**5. Consideri că, pentru a-ți schimba convingerile, trebuie să adopți un nou tip de gândire, în loc să cauți experiențe care fac evident acest tip de gândire.**

O convingere este un adevăr pe care experiența trăită de tine ți l-a impus ca fiind evident. Dacă vrei să îți transformi viața, schimbă-ți convingerile. Iar dacă vrei să-ți schimbi convingerile, dă-ți voie să ai experiențe care să-ți demonstreze că acele convingeri sunt adevărate pentru tine – iar nu invers.

**6. Consideri că „problemele“ sunt obstacole în calea atingerii obiectivelor tale, când, în realitate, ele sunt doar căile prin care le vei îndeplini.**

Marcus Aurelius a sintetizat foarte bine acest aspect: „Impedimentul de a acționa stimulează acțiunea. Ceea ce stă în cale devine cale.“ Cu alte cuvinte, când abordezi direct o

„problemă“, acest lucru te obligă să o soluționezi. Această abordare te va conduce inevitabil la un mod diferit de a gândi, de a te comporta și de a alege. „Problema“ devine un catalizator care te ajută să transpui în realitate viața pe care ai visat-o dintotdeauna. Doar te scoate din zona de confort.

**7. Crezi că trecutul te definește și, mai mult, că este o realitate de neschimbat, când, de fapt, percepția ta asupra trecutului se schimbă pe măsură ce tu însuți te schimbi.**

Dat fiind că experiența este întotdeauna pluridimensională, există o varietate de amintiri, experiențe, sentimente, conexiuni pe care alegi să ți le reamintești – iar ceea ce îți reamintești arată care este starea ta mentală actuală. Foarte mulți sunt prinși în trecut și îi permit să îi definească sau să îi bântuie, doar pentru că nu au evoluat spre locul de unde ar putea vedea că trecutul nu i-a împiedicat să trăiască viața pe care și-au dorit-o, ci le-a înlesnit-o. Asta nu înseamnă că trebuie să ignorăm sau să romanțăm evenimentele dure-roase sau traumatice, ci doar să le putem accepta și să le integrăm în povestea evoluției noastre personale.

**8. Încerci să schimbi persoane, situații și lucruri (ori doar te plângi de ele sau te superi din cauza lor) când, de fapt, nemulțumirea ta este o formă de autocunoaștere. Majoritatea reacțiilor emoționale negative îți semnalează că ai identificat un aspect disociat în interiorul tău.**

„Umbrele sinelui“ reprezintă acele trăsături din tine despre care la un moment dat ai fost condiționat să crezi că „nu erau în regulă“, astfel că le-ai reprimat și ai făcut tot ce ți-a

stat în putere să nu le accepți. Cu toate acestea, nu-ți displac aceste părți ale tale. Astfel că, atunci când vezi că altcineva afișează una dintre aceste trăsături, te înfurie nu pentru că îți displac efectiv, ci pentru că trebuie să te lupți cu propria dorință de a le integra în personalitatea ta. Ce iubești la alții reprezintă ceea ce iubești la tine. Ce urăști la alții sunt lucrurile pe care nu le poți accepta la tine.

## 2

### PSIHOLOGIA RUTINEI ZILNICE

Cei mai de succes oameni din istorie – cei pe care lumea îi consideră „genii“ sau maeștri în domeniile lor – au avut în comun nu doar talentul, ci și următorul lucru: toți aveau rutine rigide (și specifice).

Rutinele par să fie plictisitoare și total opuse ideii de „viață bună“ cu care am fost obișnuiți. Considerăm că fericirea înseamnă să obținem mereu „mai mult“, indiferent ce înseamnă acest „mai mult“. Totuși, ce nu înțelegem este că a urma o rutină nu înseamnă a sta zilnic în același birou timp de un anumit număr de ore. Rutină poate să însemne să călătorești în fiecare lună în altă țară. Sau poți să stabilești că rutina ta consta în a face schimbări în mod constant. Nu contează în ce constă rutina, ci cât de stabilă și sigură devine mintea subconștientă ca urmare a unor acțiuni repetitive, care produc rezultate previzibile.

Nu are importanță în ce vrei să conștă rutina ta zilnică. Important este să decizi din ce să fie alcătuită și să îi rămâi fidel. Pe scurt, rutina este importantă pentru că obiceiurile îți determină starea de spirit, iar starea de spirit îți consolidează personalitatea – în plus, atunci când te lași pradă impulsivității, se creează un teritoriu propice pentru manifestări pe care nu ți le dorești.

Majoritatea lucrurilor care te fac cu adevărat fericit nu sunt recompensele imediate și temporare, ci acele realizări care cer sacrificii și se obțin cu greu. În plus, sentimentul de „sacrificiu“ poate fi anulat atunci când integrăm un obiectiv dificil în ceea ce considerăm a fi viața noastră „normală“ sau când ne forțăm limitele în mod regulat. Iată de ce este rutina imperios necesară (și de ce oamenii care au o rutină sunt mai fericiți):

**1. Obiceiurile îți creează starea de spirit, iar starea ta de spirit este un filtru prin care îți trăiești viața.**

La prima vedere, pare că stările de spirit sunt create de gânduri și de factori de stres, care se adună pe parcursul zilei și ne dau peste cap. Dar lucrurile nu stau așa. Psihologul Robert Thayer consideră că stările de spirit sunt create de obiceiurile noastre: cât dormim, cât de activi suntem, ce gânduri avem, cât sunt de recurente aceste gânduri etc. Ideea este că nu doar un singur gând ne aruncă într-o stare depresivă, ci un tipar al recurenței aceluși gând, care duce la efectul nedorit și îl validează.

**2. Trebuie să înveți să lași deciziile conștiente să îți dicteze ziua, nu temerile sau impulsurile.**

O minte necontrolată reprezintă un câmp minat. În lipsa unor reguli, a concentrării, a unei rutine sau a autocontrolului, poți ajunge să gândești că îți dorești ceva ce, de fapt, nu îți dorești. „Aș vrea să ies în oraș, nu să învăț pentru examenul de mâine“ pare un gând valabil pe termen scurt, însă pe termen lung este dezastruos. Nu merită să periclitezi o întâlnire foarte importantă doar pentru o seară de distracție. Să înveți să-ți creezi o rutină echivalează cu a învăța să lași deciziile conștiente să îți dicteze ce să faci, ignorând ideile lipsite de valoare.

**3. Fericirea nu constă în cât de multe lucruri faci, ci în cât de bine le faci.**

Mai mult nu înseamnă mai bine. Fericirea nu înseamnă să experimentezi ceva nou tot timpul, ci să experimentezi în moduri noi ceva ce ai dobândit deja. Din păcate, deoarece suntem educați că fiecare gând, acțiune și decizie trebuie să fie ghidate de pasiune, suntem practic torturați de teama că suntem nefericiți din cauză că nu facem „destul“.

**4. Când îți reglezi acțiunile zilnice, îți dezactivezi instinctul de „luptă sau fugi“, pentru că nu te mai confrunți cu necunoscutul.**

Acesta este motivul pentru care unii au probleme cu schimbările, iar cei constanți în obiceiurile lor sunt așa de mulțumiți. Mai simplu spus, fricile lor sunt anulate pe o perioadă suficient de îndelungată, încât să aibă timp să se bucure de lucrurile cu care sunt obișnuiți.

5. În copilărie, rutina ne dădea o senzație de siguranță. În perioada adultă ne dă sentimentul că avem un scop.

E interesant că aceste două trăiri sunt mai asemănătoare decât ne imaginăm (cel puțin, au o origine comună). La fel se întâmplă și cu teama de necunoscut: în copilărie, nu știm să ne orientăm, nu știm de ce suntem pe lume sau dacă o activitate pe care nu am mai desfășurat-o până la acel moment ne va pune în pericol sau ne va înspăimânta. Când suntem adulți cu o rutină stabilită, ne liniștim cu ideea că am mai făcut asta, așa că știm ce avem de făcut.

6. Te simți mulțumit pentru că rutina reafirmă deciziile pe care deja le-ai luat.

Dacă decizia despre care vorbim este aceea de a scrie o carte, și te angajezi să scrii câte trei pagini pe zi, indiferent de cât îți ia să duci la bun sfârșit sarcina asta îți reafirmi nu doar decizia, ci și capacitatea de a o duce la îndeplinire. Iar acesta e cel mai bun mod de a te simți validat.

7. Odată ce corpul tău se autoreglează, rutina devine calea de a obține „starea de flux”<sup>1</sup>.

Pe scurt, „starea de flux” (în cazul în care nu știai – dar probabil că știi deja) este starea pe care o experimentăm când ne implicăm total în ceea ce facem: toate ideile și grijile dispar și suntem complet prinși în îndeplinirea obiectivului.

---

<sup>1</sup> Mihaly Csikszentmihalyi, *The Psychology of Optimal Experience*, Harper Perennial Modern Classics, 2008 [Mihaly Csikszentmihalyi, *Flux. Psihologia fericirii*, traducere de Monica Lungu, Publica, 2015]

Odată ce ți-ai instruit corpul să răspundă la o rutină – de exemplu, la 7:00 te trezești, la 14.00 te apuci de scris și așa mai departe –, intri în starea de flux în mod natural, pur și simplu din obișnuință.

8. Când nu ne-am stabilit o rutină, ne învățăm să credem că „frica” este un indicator a ceva ce facem greșit, în loc să înțelegem că doar ne arată că suntem foarte implicați în a ajunge la un rezultat.

Lipsa unei rutine este doar un teren propice pentru amânare. Ne oferă goluri și spații libere în care mintea subconștientă poate spune: „OK, acum poți să iei o pauză”, când, de fapt, ai un termen-limită de respectat. Însă, dacă îți dai voie să iei o pauză în acel moment, asta se întâmplă doar pentru că „așa faci mereu”.